

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 7 oktober starten we om 20.15 uur bij Nico

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Woensdag 7 oktober starten we bij Nico Verslag van loopavond 30 september 2015 Met 4 hardlopers en 4 stokkers vertrokken we vanaf het Perenpad, waar de hardlopers overal geweest zijn is de schrijver van dit stukje niet bekend. Wij als stokkers zijn richting Parijsplein getogen en via de Laan van Wateringseveld tot aan de Noordweg de Kerklaan nog een stukkie Heulweg het bruggetje over en via de Windmolen opgestoomd naar de Bovendijk en terug richting Perenpad. Dat de weersomstandigheden bijzonder aangenaam waren deze avond was de eensluidende conclusie van alle lopers. Terug op het Perenpad stond Hans van Adrichem op te wachten om gezellig een bakkie mee te komen doen, hij vertelde dat zijn blessure nog niet toe laat om weer actief mee te kunnen doen, wat natuurlijk vervelend is voor hem. Onder de koffie met appeltaart van Petra, zijn de meest uiteenlopende zaken aan de orde geweest, zoals wie er wel en niet gerookt hebben in het verleden - nou dat viel best mee -, vertelde Jan Z over de parate kennis van zijn pupillen betreffende liedjes en soms bijbehorende plaatsnamen, voorbeeld Berend Botje ging varen naar Zuid Limburg..... ach ja waarom ook niet. Verder bleek dat Nico zeg maar Goos, lichtelijk teleurgesteld was dat we hem en Mariëtte op het feestje van Jos en Marian – als gediplomeerde dansers tenslotte - niet hebben aangespoord om hun danskunsten te vertonen. We hebben als groep plechtig beloofd hier op het eerstvolgende feestje rekening mee te houden, en hun aan te sporen, dat kan al op 28 november want er zat een mail - van El in de box - die aangaf dat Jan en Ciska dan een feestje geven vanwege hun 40 jarig huwelijk, dus dat komt wel goed. Verder deelde Jan Z ook nog even mee dat hij het al langere tijd niet gedaan had, maar dat bleek om dansen te gaan. Hiermee was ook de avond weer afgesloten, meer nieuws en mededelingen zullen vast en zeker weer in een volgend verslag opgetekend worden. Volgende week starten op de Colman bij Nico. Tot dan Groet, Jos

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 10 oktober starten we om 15.30 uur bij Lenie

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Zaterdag 3 oktober 2015, We begonnen met een heeeeeeeeel klein groepje, 2 hardlopers en 3 wandelaars plus Paul. Maar het was wel heel gezellig, we zijn zoals gewoonlijk weer naar het strand gelopen, waar het goed vertoeven was. Heerlijk zo'n strandwandeling, degene die er niet waren hebben wat gemist. Alleen al bij de koffie was er gebak en later ook nog een borrel. Paul was ook weer terug van vakantie, met Gerda. Het is erg mooi geweest en een bijzonder schoon land. Paul heeft weer 6 weken rust, want Gerda heeft haar rib gebroken, Gerda bij deze sterkte!!! Dit is een klein verslagje, van een heel klein groepje. Het lopen kan volgende week bij Cobie!..... Lizet

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 14 oktober starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Woensdagavond 7 oktober meldden zich 3 hardlopers en 3 stokkers op de Colman die onder de vertrouwde supervisie van Paul een blokje omgingen. Het was heerlijk weer; hoewel, even leek 't erop dat 't ging regenen maar dat was slechts van ultrakorte duur. Zowel de hardlopers als de stokkers hebben (bijna) de zelfde route afgelegd: de Bovendijk richting De Heul dan aan 't eind linksaf richting de Veilingroute. Onder de weg door

terug richting de Bonte Haas (wiens zus inmiddels ook uitbreiding heeft gekregen) en vandaar weer richting de koffie met Sinterklaaslekkernijen. Onderweg nog even wat anekdotes over het "Rijcke Roomsche Leeven" uitgewisseld; dit n.a.v. een bezoekje van schrijver dezès over z'n bezoek aan Kevelaer. Verder was 't plan de vluchtelingen-problematiek even aan tafel op te lossen maar zover is het helaas niet gekomen; volgende keer misschien. Oja, die volgende keer is de verzameling bij Jan Z.! Groet, Nico

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 17 oktober starten we om 15.30 uur bij Marian

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Doordat de moeder van Cobie gevallen is en ze daardoor meer verzorging nodig heeft liepen we niet, zoals er afgesproken, vanaf de Duindistel maar van de Oostblok. Lenie had zich spontaan aangemeld als startadres, SUPER Lenie! Hulptrainer Hans vertrok met z'n twee volgers en hond Elvis heeft de vier dames uitgelaten. De lopers konden zonder jasje aan vertrekken, wat een luxe dit mooie weer en dat met half oktober! We besloten om richting Macro te lopen en verderop liepen we met kleine pasjes 'n brug op en met langere passen de brug weer af en ondertussen konden we zien waardoor er zoveel files waren.... er werd hard gewerkt om de weg onder de brug op te knappen. Goed dat we aan het lopen waren, beter dan met de auto in de files te staan! Voor de brug bij de Bonte Haas sloegen we links af en liepen we met het water van de Zweth aan onze rechterkant. Onderweg hebben we nog wat loopoefeningen gedaan en werden we gewezen om op onze ademhaling te letten. Zo kun je jezelf trainen om zonder te hijgen te blijven lopen. Een lastige opdracht wat we zo af en toe toch in de praktijk willen brengen. Aan de koffie hebben we gezellig na zitten babbelen en is er afgesproken dat we volgende week aan de Mariëndijk kunnen starten.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 21 oktober is ons jaarlijkse etentje bij de Griek in Naaldwijk

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Verslag van Woensdag 14 oktober Honselersdijk was vandaag het startpunt bij Jan en Jeanet, er viel al wat regen de uren er voor maar toen wij gingen lopen was het praktisch droog. Er waren 7 Hardlopers en 2 Nordick walkers. We gingen richting de Bloemen veiling en bleven eigenlijk al die tijd daar in de buurt. Paul zocht allerlei obstakels op en hellingen om oefeningen te doen. In het begin was het best koud maar na een kwartiertje waren we allemaal op temperatuur. Uiteindelijk hebben we heel Honselersdijk door gelopen en zo ook de beruchte Valbrug, Paul vertelde dat hij vroeger met de Westland marathon na bijna 40 km ook de Valbrug tegenkwam en dan is dat zo zwaar dat hij zelfs moest gaan wandelen om die korte inspanning te verwerken. Om dat zelfde gevoel te creëren gingen wij op een been de brug op en het andere been terug en dat was heftig. Eenmaal op de koffie met donkere zoenen (de beruchte negerzoenen) en andere lekkernijen kwamen de verhalen weer los. Paul vroeg de aandacht voor een belangrijke mededeling, iedereen was gefocust op wat hij ging vertellen. Mijn dochter wil de deur uit en zoekt een appartementje, wie weet er soms wat. Dat was het, Oh. Gelukkig niets ergs. Voor het zelfde geld zegt hij Gerda wil de deur uit, ja dan is het wat anders. We zouden allemaal rondkijken om haar te helpen. Andre van V vertelde dat hij in het voorjaar Opa word, nou dat is voor hem natuurlijk ook hartstikke leuk. Rinus vertelde dat hij naar China ging om naar bepaalde projecten te gaan kijken voor advies en zou proberen er nog wat leuke dingen aan te plakken zoals de Verboden Stad in Peking en misschien naar de Chinese Muur. Ook de agenda's was een onderwerp, de een had gewoon een agenda in boek vorm en de ander had een agenda in zijn telefoon waar wel de voorkeur naar uit ging. Volgende week slaan we het Hardlopen en Nordick Walking een keer over want dan gaan we ons jaarlijkse etentje weer doen bij de Griek in Naaldwijk georganiseerd door Sjaak E en dan zien we waarschijnlijk iedereen weer een keer want de laatste tijd is het mager met de opkomst. Groetjes aan allemaal tot volgende week Jan Z.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 24 oktober starten we om 15.30 uur bij Gerda K.

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

De opkomst aan de Mariëndijk was niet groot. Met 4 hardlopers en 3 wandelaars vertrokken wij bij Marian vandaan. Via de Gantellaan wandelden we richting het Wenpad. Ons onderwerp was reizen, de boot missen naar Engeland omdat je een dag te laat op de boot staat te wachten die allang weg was maar dat gaan ze nu nog een keer met het hele gezin gezellig over doen en dan wel op de goede datum. Onderweg zagen we de hardlopers ook nog door de nieuwbouw rennen en later stonden ze t/o Verburch pilatus oefeningen te doen, evenwicht bewaren op 1 been, net 4 ooievaars. Ze waren echt in trans. Het is denk dat wij zoveel herrie maakte anders hadden ze daar nog gestaan. Terug naar de koffie/thee sloot Gerda het laatste stukje bij ons aan en fietste Ank alweer weg om nog naar een verjaardag te gaan. De gastheer dacht ons snel van 'n bakkie te voorzien maar had niet gehoord dat de 2 de helft ook in het kopje moest met gevolg dat de andere helft op tafel lag. Maar geen nood ze zijn tenslotte al 40 jaar getrouwd. Het was volgens iedereen een heerlijk bakkie. Gerda vertelde over de aanvaring met een kano wat haar een gebroken of gekneusde rib opleverde die ze nu steeds vasthield want als ze lacht doet het zeer, gelukkig hoeft Gerda bijna nooit te lachen ha,ha. Ze krijgen bij huize Schoenmaker weer een logeerhond tot de kerst. Deze komt uit het buitenland nee geen vluchteling maar een echte hond. De vakantie vrienden vonden de oppas in Canada wel erg duur dus zei Gerda dan breng je hem toch bij ons en zo gezegd zo gedaan. Hij of Zij word overhandigd op Schiphol. Wij hebben al een foto gezien van een schattig hondje. Wat er allemaal nog meer besproken is kon ik niet meer volgen, verkeerde bril? Kapot gehoorapparaat? Wat ik nog wel begreep is we volgende week bij Gerda in Voorburg lopen en dat we om 3 uur vertrekken bij de Rabobank in Wateringen. Wie er gaat lopen en wie er met de auto komt kan dit vrijdag even melden op de app zodat we zaterdag weten met wie en hoeveel personen wij naar Voorburg gaan. Fijn weekend allemaal, groetjes Ciska

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 28 oktober starten we om 20.15 uur bij Paul

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Het was afgelopen woensdag gezellig bij de Griek. Op Jos na waren alle lopers aanwezig. Naast het eten van carpaccio 's, mixed grills en zalm werd er vooral gedronken. Het is natuurlijk allemaal netjes binnen de perken gehouden..... Paul meldde zich aan het eind van het diner aan als vertrekplaats voor woensdag a.s. Gr. Sjaak

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 31 oktober starten we om 15.30 uur bij Juliane

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Na wat heen en weer whatsappen stonden wij om 3 uur bij de Rabobank in Wateringen met 7 meiden en 2 auto's (bedankt Mirjam en Marian) klaar om richting Voorburg te vertrekken maar wie kwam ons even gedag zeggen? Ja hoor Paul op de motor! En wie was er het eerst in Voorburg? Ja natuurlijk Paul! Bij binnenkomst werd Gerda door ons gefeliciteerd. Zij was afgelopen maandag 65 jaar geworden en was erg verwend... Van de 3 kleinkinderen heeft zij een grabbelmand met wel 14 mooie zelfgemaakte kadootjes gehad. Wij vertrokken met 3 lopers en 6 wandelaars richting het Haagse bos. Wij kwamen onderweg een dooie vogel tegen die zich waarschijnlijk te pletter heeft gevlogen tegen een van de vele ramen van een van de vele kantoren, hij kon het

in ieder geval niet meer na vertellen. Eenmaal in het bos genoten wij van de mooie herfst bladeren en de vele kleuren. Ook kwamen we mooie paddenstoelen tegen. Alleen de kabouters ontbraken nog in het sprookjesbos. Op weg terug vertelde Gerda dat in 1 van die gebouwen ook tijdelijk 150 vluchtelingen opgevangen worden. Terug gekomen waren er alleen de 2 hardloopsters en die hebben het laatste stuk zonder Paul heel hard gelopen want zij hoorden schoten in het bos Zij vroegen aan Ton of er gejaagd werd maar Ton dacht van niet. Paul was er al weer vandoor want hij had nog andere bezigheden. Nou Paul nu heb je ook de lekkere appelcitroenvlaai en kersenvlaai gemist! Vanwege de verjaardag van Gerda hebben we natuurlijk ook nog gezongen. Zij heeft ook een mobiel gehad en vroeg aan Dineke of zij haar binnenkort wilde toevoegen aan de whatsappgroep. Het was een gezellige en leerzame middag want Tip 1 Ben je al heel lang lid van het AD ga dan bellen naar het AD dat je al zolang lid ben en een kado wil.... een van ons kreeg nml. een tablet en 15 euro korting per kwartaal, het proberen waard. Tip 2 Zet nooit je tas in de auto als je boodschappen gedaan hebt en je nog wat in de kofferbak moet doen Ze leiden je af door een zet tegen je karretje te geven en jatten dan je tas en ook nog schade aan een andere auto, duur kastje bij Ikea1 Dit was het weer tot volgende week bij Juliana